

## 3月の買い物バスツアー 参加者募集 (高齢者等買い物バスツアーモデル事業)

高齢者の生きがいづくりや買い物支援の一環として、買い物バスツアーを開催します。モデル事業として、試験的に実施していますので、皆さんからのご意見やご要望をお寄せください。  
今回は、コミュニティバスなどの乗り継ぎが可能な運行時間を設定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)  
※介助を必要とせずに買い物ができる方とします。
- 参加費 無料 ※集合場所までの費用は各自でご負担ください。
- 目的地 ゆめマート(豊前市大字岸井)
- コース マイクロバスで、集合場所からゆめマートまで送迎します。
- 申込方法 下記まで電話でお申し込みください。

### (1)3月18日(月) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場 ③げんきの杜

※コミュニティバス西友枝線(大入9:06発)・唐原線(有野9:36発)から乗り継ぎができます。	
往路	[1便]①大平支所(9:25発)→②上毛町役場(9:40発)→ゆめマート(9:55着)(70分) [2便]③げんきの杜(10:25発)→ゆめマート(10:40着)(100分)
復路	[1便]ゆめマート(11:05発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着) [2便]ゆめマート(12:20発)→げんきの杜(12:35着)

### (2)3月26日(火) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場

※コミュニティバス新吉富線(2便)・東上線(岩屋8:58発)から乗り継ぎができます。	
往路	①大平支所(9:25発)→②上毛町役場(9:40発)→ゆめマート(9:55着)(70分)
復路	ゆめマート(11:05発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着)

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

## 児童の虫歯予防処置「シーラント」のお知らせ

初めての永久歯(6才臼歯)を虫歯から守るため、虫歯になりやすい奥歯の溝を薄いプラスチックの膜で覆う「シーラント」を行います。希望される方はお申し込みください。



- 日時 3月23日(土) 13:30~14:30 (1人につき10分程度 予約制)  
※当日は歯みがきをしてきてください。
- 場所 げんきの杜 保健指導室
- 対象者 6才臼歯が生えている小学生で、シーラントを4本完了していない児童
- 費用 無料
- 締め切り 3月15日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線221)

## ハッピー子育てセミナー

- 日時 3月9日(土) 13:30~15:00
- テーマ 新学期、登園、登校への心構え
- 講師 一般社団法人 倫理研究所 柴田 多恵子 氏
- 場所 豊前市山田公民館
- 参加費 300円(テキスト代・お菓子代)
- 託児 無料
- 問い合わせ先 一般社団法人 倫理研究所 家庭倫理の会 豊前市 TEL 88-2493(丸山) TEL 23-3690(米田)

## 身体障がい者巡回相談のお知らせ (肢体不自由の方の補装具相談)

身体障がい者巡回相談は、待ち時間短縮や相談者の利便向上及び効率的な事業運営のため、事前予約制を導入しています。

相談希望の方は、事前予約が必要ですので、3月29日(金)までに長寿福祉課福祉医療係までご連絡ください。

予約が無い場合は、受付ができませんのでご注意ください。

- 日時 4月17日(水) 10:00~15:00 (受付時間 9:30~11:00、12:30~14:00)  
※12:00~13:00は診察を行いません。  
※予約人数が20名以下の場合は、午前中で終了します。  
※障がい者ご本人が来場してください。
- 場所 豊前市総合福祉センター(豊前市役所横)
- 相談内容 肢体不自由の補装具費の新規支給・再支給・修理の要否判定、処方など。  
※電動車椅子、重度障害者用意思伝達装置、座位保持装置は相談のみで判定を行いません。
- 持参するもの 印鑑・身体障害者手帳・前回支給、修理を行った補装具(再支給または修理の場合のみ)
- 問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

## 不法投棄は重罪です!!

不法投棄は、単に美観を損ねるだけでなく、不衛生で危険な生活環境を生み出し、地域の生態系に悪影響を与えます。将来を担う子どもたちのためにも、モラルと責任を持ってルールを守り、美しい上毛町をつくりましょう。



また、不法投棄は違反者に「5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金」が科せられる重罪です。不審な人や車両を見かけた場合は、下記まで連絡をお願いします。

- 問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)  
豊前警察署生活安全課防犯係 TEL 82-0110

## 平成31年度 春季全国火災予防運動について

全国統一標語 「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」

- 実施期間 3月1日(金)~7日(木)までの7日間  
この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を予防し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。  
空気の乾燥している時期ですので、より一層の火災予防に努めましょう。

## 上毛生き活き塾 第4回 健康づくりノルディックウォーク教室 参加者募集

誰もが、住みなれた地域で生き活きと暮らせるように、さまざまなプログラムを実施し、皆さんの健康寿命の延伸に寄与することを目指しています。

元気な身体を維持するには、無理なく楽しく運動を続けることが大切です。ウォーキングは、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽におこなうことができる運動として注目されており、近年、愛好者が増えています。特に、2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく、ダイエット効果はもちろん、認知症予防などが期待されています。健康づくりの一環として、幅広い年代の方を対象としたノルディックウォーク教室を開催します。

- 日時 3月16日(土) 15:00~17:00 ※14:30から受付
- 場所 牛頭天王公園
- 内容 楽しく歩いて健康づくり -ノルディックウォーク-  
(1)ノルディックウォークのお話  
(2)ポールを使ったストレッチ  
(3)ノルディックウォークで公園散策
- 対象者 健康づくりやウォーキングに関心のある方
- 定員 20名(先着順)※町内在住の方を優先させていただきます。
- 参加料 (1)ポールをお持ちの方 200円  
(2)ポールをお持ちでない方 500円  
※傷害保険代込み

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167) FAX 84-8021  
地域包括支援センター TEL 84-7322 FAX 84-7323

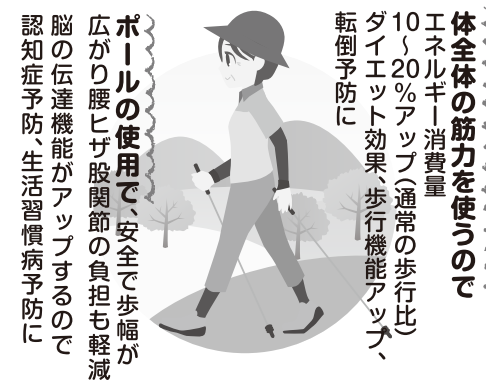
## 資格期間が10年以上あれば、年金を受けとることができます

平成29年8月1日から資格期間が10年間に短縮されました。「資格期間」とは、国民年金の保険料納付期間(免除・猶予期間を含む)または厚生年金加入期間のことです。  
なお、年金受給額は、納付した期間により決まり、40年間納付された方は満額、10年間納付された方は概ね4分の1になります。  
詳しくは下記までお問い合わせください。

## 扶養から外れた場合は国民年金の切替手続きが必要です

国民年金の第3号被保険者(専業主婦・主夫)が、配偶者(第2号被保険者(厚生年金、共済の加入者))の退職やご本人の収入が増加したことなどによって扶養から外れた場合、第1号被保険者への切替手続きが必要です。  
この手続きが2年以上おくれた場合、2年より前の期間は保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生し、万一の際の障害・遺族基礎年金などを受け取れないことがあります。  
なお、この「未納期間」を「資格期間」に算入する手続き(特定期間該当届)もあります。  
詳しくは下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ先 小倉年金事務所 TEL 093-471-8873  
住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)



- 講師 中川 晋吾氏  
ノルディックウォーク公認指導員(鍼灸師・柔道整復師)
- 申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。